

Questionnement intérieur pour sortir de l'enfer me ment

1. Prise de conscience :
 - Est-ce que ma vie correspond à l'idée que j'en avais quand j'étais enfant?
 - Est-ce que je me sens en forme et en joie dans tous les domaines de ma vie?
 - Si non, dans quels domaines ne me sens-je pas en joie?
 - Dans ce domaine, est-il possible de faire quelque chose pour faire évoluer les choses?
 - Est-ce que cela dépend de moi, ou d'une autre personne?
 - Si cela dépend de l'autre, en quoi le fait d'attendre va me permettre de reprendre ma vie en mains?
 - Si cela dépend de moi, que se passerait-il si je décide de ne pas le faire?
 - Est-ce que cela me fait peur?
 - Quel est le véritable message que la peur cherche à me donner?
2. Reprise du pouvoir personnel :
 - Dans cette situation qui a le pouvoir sur ma vie?
 - Comment je me sens lorsque c'est l'autre qui est responsable de mon bonheur?
 - Comment je me sens lorsque je me rend responsable de mon bonheur?
 - Quelles conclusions puis-je en tirer?
 - Qu'est ce qui dépend de moi et que je puisse faire pour reprendre ma vie en mains?
3. Passer à l'action :
 - Comment je me sens lorsque je me range à l'avis de mon mental?
 - Comment je me sens lorsque j'écoute ma petite voix interne?
 - Quelles sont mes envies véritables?
 - Quelle est la plus petite action que je puisse mettre en place pour me relier à mes envies?
 - Comment est-ce que je me sens lorsque j'envisage l'idée de mettre en oeuvre cette action?
 - Si je devais placer dans une balance d'un côté ma peur identifiée au point I. et de l'autre le sentiment ressenti à la question précédente, de quel côté mon coeur pencherait?